

# SUN SUN トライ

仙台市太白区 若月 松美代さん (60)

幼少の頃から踊ることが好きで、7歳で日本舞踊を始めました。日本舞踊の良さを一層広げたいと思っていて、私が教えている着付け教室「着楽会(きらくかい)」に通っていた生徒さんに「いきいきSUN CLUB」を紹介してもらいました。

シニアがさまざまな趣味を見つけ、何かを始めるきっかけや交流の場になつていっていると知り、これはびったりだと思いい、4年前に入会。「若月会 歌謡舞踊教室」を開きました。

教室では昔懐かしい唱歌や身近な歌謡曲に合わせ、日本舞踊の動きを取り入れたオリジナルの振り付けで楽しく踊っています。独特の足使いや手振りは、自然と背筋を伸ばしてくれるので姿勢が良くなりやすい。柔らかく、しなやかな踊りは多くの筋肉を使うので、十分な運動になりますよ。

活動は月2回、月曜の9:50~11:50です。メンバーは皆SUNクラブ会員で男性1人、女性5人。基本的に「東京工



稽古では扇子などの小道具も使う

## 踊る楽しさ 人前で披露する達成感

本名は木村美智子。仙台市出身。7歳で日本舞踊を始める。短大卒業後は幼稚園教諭として働き、結婚を機に退職した。4年前から着物店「咲久紗(さくさ)」(仙台市青葉区)の着付け教室「着楽会」で講師を務めている。趣味はドライブ。

レクトロンホール宮城」の地下の和室で行います。動きやすい服装であれば大丈夫ですが、浴衣と半幅帯を持参して踊る方が多いです。着方も教えています。

昨年はSUN CLUB主催の文化祭のステージ部門に参加しました。それまで人前で踊る機会がなかったので、皆さんいつもより一生懸命練習していました。披露することで達成感があつたと思います。

他に展示部門があり、SUN CLUBのさまざまな活動を知らることができました。どれも熱心に取り組んでいて、いい刺激になりました。

今年の文化祭に向け、新曲を練習中です。曲は繰り返し練習しているので、初めの方も気軽に参加してください。

### 投稿をお待ちしています

#### ◆投稿の決まり

##### 【お便り・エッセー】

郵便またはEメールで500字程度  
【短歌・俳句・川柳・絵手紙】  
短歌・俳句・川柳の場合は、はがきまたはEメールにジャンルを明記

##### 【写真】

簡単な説明と撮影日、場所を明記

##### ▼記入事項

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

##### ▼宛て先

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1-2-3  
宮城県社会福祉協議会  
「いきいきライフみやぎ」係  
Eメール g024@miyagi-sfk.net

##### ▼注意点

原稿はお返ししません。添削することがあります。

**二重投稿はご遠慮ください。お便り・エッセーには、年齢を明記。秀逸作品には図書カードを進呈します**

2018秋号締め切りは  
7月27日(金)です

### 短歌

未だ噛めるまだ味わえる歯のありて  
香のよきたくあん音たててかむ  
美里町 渡辺 恒男

好きなこと出来る幸せかみしめて  
陽差し降るなかカルチャー通ふ  
名取市 高橋 スミ子

健康で暮らせる日々の幸せを  
身に染み思ふ喜寿を迎えて  
大崎市 古内 かほる

麻痺の膝青痣ありて尋ねるも  
首を傾け覚えていない  
登米市 佐々木 康子

退院はしたけれど雪道こわし  
セールのチラシ見比べるだけ  
白石市 大庭 美智子

花海棠満ちみち咲きし庭の色  
仙台市泉区 今野 美智子

関取の廻しを叩く音も夏  
仙台市太白区 武藤 正

アスパラの歯ざわり嬉し朝餉時  
仙台市泉区 矢口 瑛香

ゆっくりと歩む余生や豆の花  
美里町 後藤 弓

こぶし咲き思わず歌を口ずさむ  
仙台市泉区 山辺 つよし

平社員定年後には会長に  
仙台市青葉区 紙谷 義和

古希の坂ポッケに夢を足しながら  
仙台市太白区 真田 義子

颯爽と出掛ける妻をお見送り  
仙台市若林区 関 和幸

老人会診察券の数自慢  
仙台市宮城野区 矢野 力

賑やかに大往生の姑送る  
大和町 山口 恵美子

